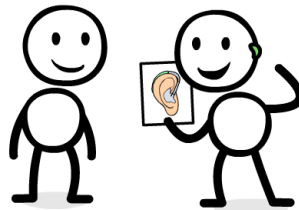


# GODA RÅD

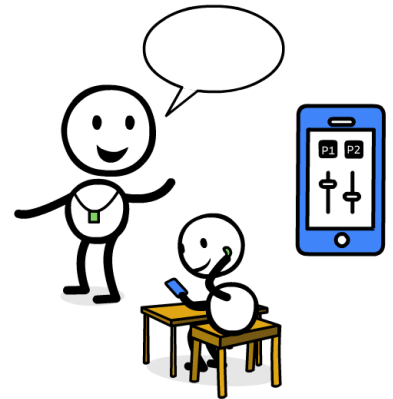
## TILL DIG MED HÖRSELNEDSÄTTNING



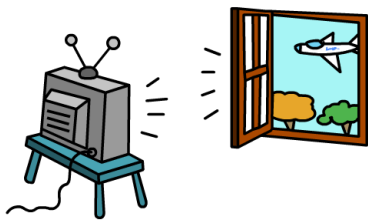
VAR NYFIKEN OCH LÄR DIG OM  
DIN HÖRSELNEDSÄTTNING.



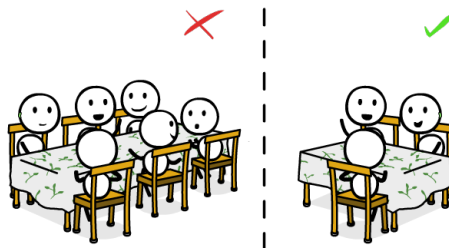
BERÄTTA FÖR ANDRA ATT DU HÖR  
DÅLIGT OCH VAD DE KAN GÖRA  
FÖR ATT DU SKA HÖRA BÄTTRE.



ANVÄND DINA  
HÖRHJÄLPMEDEL.



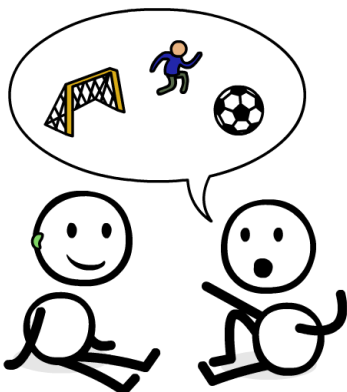
MINSKA BAKGRUNDS-  
LJUD SOM STÖR.



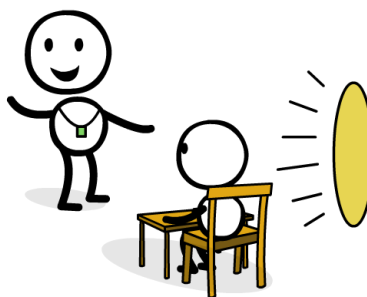
VÄLJ LUGNA MILJÖER OM  
DET GÅR OCH TA PAUSER  
OM DU KÄNNER DIG TRÖTT.



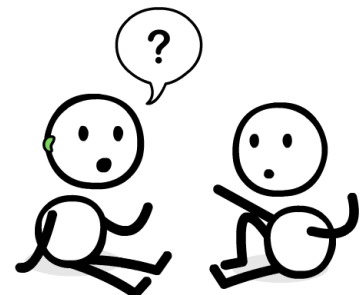
TÄNK ATT DU KAN ANVÄNDA SMS,  
E-POST OCH UNDERTEXT PÅ TV:N  
NÄR LJUDMILJÖN ÄR DÅLIG.



HA ÖGONKONTAKT OCH  
TITTA PÅ DEN DU PRATAR  
MED. TRÄNA PÅ ATT LÄSA  
PÅ LÄPPARNA.



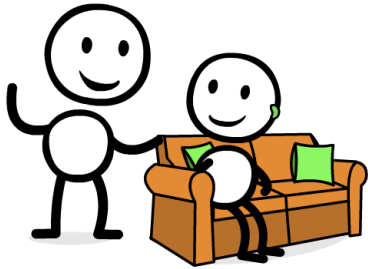
TÄND LAMPAN. TÄNK PÅ  
ATT SITTA SÅ ATT DU HAR  
LJUSET I RYGGEN.



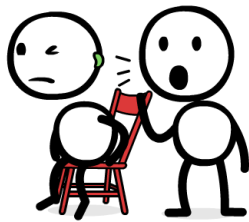
VAR INTE RÄDD FÖR ATT SÄGA TILL NÄR  
DU INTE HÖR. TA DET LUGNT OM DET BLIR  
MISSFÖRSTÅND. ALLA HÖR FEL IBLAND.

# GODA RÅD

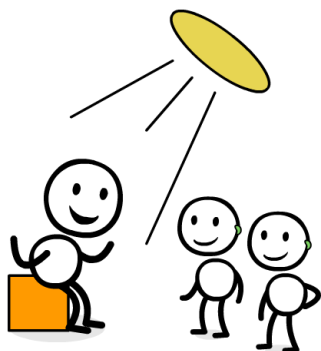
TILL DIG SOM SKA TALA MED NÅGON MED HÖRSELNEDSÄTTNING



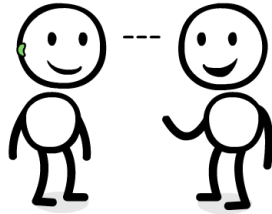
SE TILL ATT DU HAR DEN ANDRES  
UPPMÄRKSAMHET INNAN DU  
PÅBÖRJAR SAMTALET.



ANVÄND NORMAL  
SAMTALSTON. ROPA ALDRIG IN  
I ÖRAT ELLER HÖRAPPARATEN.



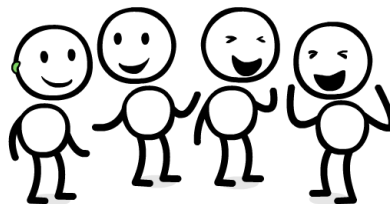
TÄNK PÅ ATT RUMMET SKA  
HA GOD BELYSNING OCH  
PLACERA DIG SÅ ATT LJUSET  
FALLER PÅ DITT ANSIKTE.



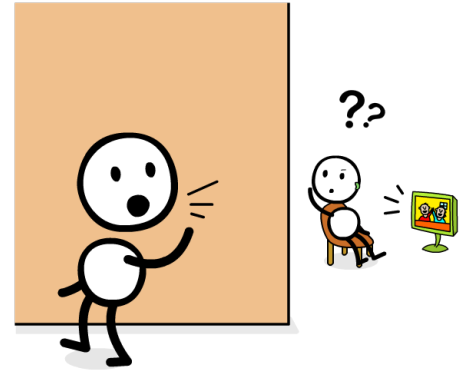
TALA NÄRA DEN MED  
HÖRSELNEDSÄTTNING OCH  
ANSIKTE MOT ANSIKTE.



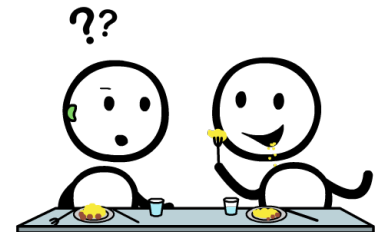
TALA TYDLIGT OCH LITE  
SAKTARE. REPETERA OM  
NÖDVÄNDIGT MED ANDRA ORD.



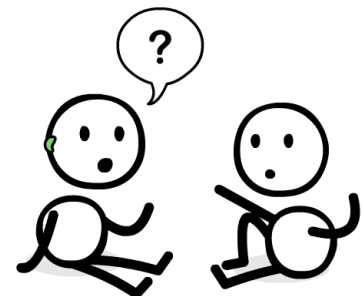
VAR UPPMÄRKSAM PÅ  
OM PERSONEN MED  
HÖRSELNEDSÄTTNING  
FÖLJER MED I SAMTALET  
OCH FÖRSTÅR VAD DET  
PRATAS OM.



UNDBIK ATT PÅBÖRJA  
SAMTAL FRÅN ETT ANNAT  
RUM ELLER NÄR DET ÄR  
ANNAT LJUD I BAKGRUNDEN.



UNDBIK ATT HÅLLA NÅGOT  
FRAMFÖR MUNNEN ELLER HA  
MAT I MUNNEN NÄR DU TALAR.



TÄNK PÅ ATT DET KAN TA TID ATT HITTA  
ETT SÄTT ATT PRATA SOM FUNKAR FÖR  
BÅDA. PRATA OM VAD SOM FUNGERAR.